### Тема: [Влияние компьютера на организм младшего школьника](http://obuchonok.ru/node/720)

### Содержание.

###  [Введение в исследовательскую работу](http://obuchonok.ru/node/721)

### [Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером](http://obuchonok.ru/node/722)

### Признаки развития зависимости от компьютера у ребенка

### [Симптомы зависимости от компьютера у ребенка](http://obuchonok.ru/node/724)

### [Технологии, помогающие сохранить здоровье при работе с компьютером](http://obuchonok.ru/node/725)

### [Анкетирование среди школьников](http://obuchonok.ru/node/728)

### [Выводы исследовательской работы](http://obuchonok.ru/node/729)

### [Список использованной литературы](http://obuchonok.ru/node/730)

### [Анкета (Приложение 1)](http://obuchonok.ru/node/731)

### [Комплекс упражнений для глаз и мышц шеи (Приложение 2)](http://obuchonok.ru/node/732)

### *[Школьник и компьютер](http://obuchonok.ru/node/732)***Актуальность темы** моей исследовательской работы о влиянии компьютера на организм школьника заключается в том, что первые шаги на пути познания компьютера всегда самые сложные. И от того, правильно ли будут усвоены азы работы с компьютером на начальном этапе обучения, во многом зависит здоровье школьников в будущем. Поэтому я решила исследовать зависимость учащихся школы от компьютера и выявить, к каким изменениям в организме может привести это влияние.

### **Объектом исследования** в данной работе является влияние компьютера на здоровье человека.

### **Предметом исследования** являются методические приёмы овладения навыками безопасной работы на компьютере.

### **Цели работы**:- определение количества времени, проводимого учащимися за компьютером;- формирование представлений об элементарных правилах, которые следует соблюдать при работе с компьютером, чтобы не навредить своему здоровью.

### **Из поставленных целей вытекают следующие задачи:**1. На основе анализа литературы определить степень изученности избранной темы, познакомиться с вредными факторами, действующими на человека за компьютером.2. Научиться распознавать признаки и симптомы зависимости откомпьютера.3. Изучить технологии, помогающие свести к минимуму вредное влияние компьютера на организм человека.

### **Теоретическую основу работы** составили труды И.А. Ермиловой, С.В. Попова, В.П. Леонтьева, Г.Л. Билич, Л.В. Назаровой.

### **Практическая основа работы:**- анкетирование учащихся школы и анализ полученных результатов;- распространение памятки с комплексом упражнений для глаз и мышц шеи.

### **Введение.**

### ХХ век дал много «технических чудес».Одним из самых значимых научных достижений двадцатого века стало изобретение компьютера с его многочисленными возможностями, в том числе и мировая информационная сеть Интернет.С момента появления компьютеров прошло немногим более полувека, но и за этот короткий по историческим меркам срок они до неузнаваемости изменили нашу жизнь, перевернув все представления о роли ИНФОРМАЦИИ.Компьютер пришел в науку, культуру, экономику и образование… И сегодня уже трудно представить себе хоть одну сферу деятельности человека, в которой не использовался бы компьютер. Бизнес, наука, производство – компьютеры с успехом работают везде.

### **Люди придумали компьютеры, чтобы быстро выполнять сложные расчёты**.Но компьютеры могут решать не только математические задачи. Человек научил их управлять космическими кораблями, различными машинами, механизмами и даже целыми заводами.Сейчас и дома компьютеры становятся незаменимыми помощниками. А сколько разных сведений хранят компьютеры в своей памяти! Они всегда к вашим услугам и в любой момент мгновенно дадут нужную справку.Современный ребенок растет в среде, в которой компьютер – такая же привычная и обыденная вещь, как электрическое освещение, автомобили, телевизоры или сотовые телефоны. Для родителей же компьютер может стать головной болью, ведь он не так уж безопасен, как может показаться на первый взгляд.

### **Главная опасность компьютера** (как, впрочем, и достоинство) **в его бесконечной увлекательности**. При этом не то что дети, но и многие взрослые совершенно забывают об элементарных правилах, которые следует соблюдать, чтобы не навредить своему здоровью: не испортить глаза, не искривить позвоночник и т.д.

### О пользе и вреде компьютера можно спорить бесконечно, ведь у всякого явления или события есть свои сторонники и противники. Компьютер для подрастающего поколения порой даже заменяет друзей, родителей, школу...Вопросы компьютеризации, влияние компьютера на здоровье человека являются одной из важных проблем современности. **Эту проблему я поднимаю в своей работе**.Компьютер влияет на все биологические характеристики организма человека, и, в первую очередь, на его физическое и психическое здоровье. И поэтому **я решила исследовать зависимость учащихся нашей школы от компьютера, влияние компьютера на здоровье школьника** и к каким изменениям в организме может привести это влияние.

### Я кратко описала профессиональные заболевания пользователей компьютеров и способы их профилактики, а также полезные советы по безопасной работе на компьютере.

### **Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером.**

### К основным вредным факторам, действующим на человека за компьютером, относятся:

### - сидячее положение в течение длительного времени;

### - утомление глаз, нагрузка на зрение;

### - воздействие электромагнитного излучения монитора;

### - перегрузка суставов кистей.

### **Сидячее положение**

### Даже если человек сидит за компьютером в расслабленной позе, она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

### **Воздействие на зрение**

### Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых программах, неправильное расположение экрана.

### Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию изображения на экране монитора. Суть работы на компьютере - ввести или прочитать текст, нарисовать или изучить детали рисунка. А это - огромная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея складывается не из непрерывных линий, как на бумаге, а из отдельных точек, к тому же светящихся и мерцающих.

### В результате работа на компьютере серьезно перегружает наши глаза. Если, к тому же, монитор невысокого качества и интерфейс используемых программ неудачный, то последствия не заставят себя ждать.

### У пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения... Это явление получило название "компьютерный зрительный синдром".

### **Воздействие электромагнитного излучения монитора**

### Монитор - это источник практически всех видов электромагнитного излучения. В зависимости от воздействия на объект, эти излучения бывают ионизирующими и неионизирующими. К ионизирующим относится рентгеновское излучение, которое широко используется в медицине, к неионизирующим - электромагнитное поле (излучение) сверхнизкой и низкой частоты.

### Ионизирующее излучение, воздействуя на объект, в частности, на клетки человека, вызывает их повреждение за счет образование ионов. Эти повреждения могут быть летальными, когда клетка погибает, и сублетальными, когда клетка выживает, но информация, содержащаяся в ней, портится. Такие клетки могут быть источником возникновения рака.

### Электромагнитные излучения сверхнизкой частоты не обладают способностью вызывать ионизацию, а, соответственно, и мутации. Их действие на живую клетку мало изучено. Существует огромное количество исследований электромагнитного поля сверхнизкой частоты, одни из которых доказывают, что этот вид излучения вреден для здоровья, а другие - обратное. Все работы, доказывающие вред электромагнитного поля сверхнизкой частоты, опираются на эпидемиологические данные. Это означает, что здесь могут быть неточности, т.к. не исключено влияние других факторов. Конкретного, повреждающего механизма воздействия электромагнитного поля сверхнизкой частоты никто не знает.

### Одним словом, ионизирующие излучения, такие, как рентгеновское, при определенной дозе облучения могут вызывать возникновение злокачественных опухолей. Электромагнитные поля сверхнизкой частоты не представляют угрозы для здоровья человека, однако, в силу того, что их действие мало изучено, рекомендуется уменьшить или свести к минимуму встречу с ними.

### Рентгеновское излучение, исходящее от монитора, ничтожно мало и сравнимо с естественным радиационным фоном. Это означает то, что сидите ли вы рядом с дисплеем или гуляете по улице - дозу вы получите примерно одну и ту же. Исключения составляют бракованные мониторы, уберечься от которых можно, выбирая качественную технику.

### **Влияние на суставы кистей рук. Перегрузка суставов кистей рук**

### От постоянных ударов по клавишам нервные окончания подушечек пальцев немеют, возникает слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

### Каковы же причины возникновения этого заболевания, которое называется карпальный туннельный синдром запястья (КТС)? Главная причина – длительная, однообразная, неправильная работа кистями и пальцами рук. КТС поражает людей различных профессий.

### Чертежники, секретари, музыканты, водители, рабочие конвейерных производств - вот далеко не полный перечень профессий, которые предрасполагают к КТС. Сто лет назад карпальный туннельный синдром был профессиональным заболеванием клерков, с утра до вечера переписывавших различные бумаги. А в наше время от него сильно страдают пользователи ПК, которые по много часов совершают однообразные, мелкие движения руками, двигая мышку или печатая на клавиатуре.

### Чтобы длительная работа на компьютере не привела к возникновению синдрома запястного канала, достаточно выполнять несложные рекомендации по организации своего рабочего места и режима работы, каждый час делать короткие перерывы, во время которых выполнить несколько упражнений для кистей рук.

### **Признаки развития зависимости от компьютера у ребёнка.**

### Компьютерная зависимость — это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

### Она наиболее часта в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков.

### Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности.

### Это явление приобрело широкое распространение в конце XX века в промышленно развитых странах и в последние годы все чаще встречается в Украине.

### У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм.

### В более старшем возрасте она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п.

### Возникновению компьютерной зависимости способствует нарушение общения со сверстниками.

### Вместе с тем, компьютер предоставляет возможность для виртуального общения (в частности, через Интернет), что смягчает негативные психологические проявления нарушения реальных межличностных отношений.

### Как и другие виды зависимости, компьютерная зависимость может повышать вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте (незаконный "взлом" компьютерных программ и т. п.).

### Вместе с тем, она нередко становится источником успешной профессиональной подготовки к последующей производительной деятельности в области компьютерных технологий.

### **Симптомы зависимости.**

### - Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.

### - Провел хотя бы одну ночь у компьютера.

### - Прогулял школу, так как сидел за компьютером.

### - Приходит домой, и сразу к компьютеру.

### - Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).

### - Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничемзаняться, если компьютер сломался.

### - Конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть закомпьютером.

### **Существует три стадии зависимости от компьютера:**

### **Первая стадия — интерес.**

### Друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, «убить время», развлечься.

### **Вторая стадия — втягивание.**

### Даже непродолжительное время без компьютера сопровождается плохим, подавленным настроением, раздражением, когда и скучно, и грустно, и дела не идут на ум.

### **Третья стадия — полная зависимость.**

### Конечно, люди с нарушенной психикой находят мир и покой в Интернете, потому что избавляются там от многих реальных проблем. Но и психически здоровые люди при чрезмерном увлечении Интернетом становятся зависимыми от него, а всякая зависимость в той или иной степени — нарушение психики.

### Установленные симптомы зависимости можно условно разделить на три группы:

### психические; социальные; духовные.

### **Психические признаки**: появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или даже при ожидании, «предвкушении» контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить время взаимодействия с компьютером;

### появление чувства раздражения, либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером; использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии; эмоциональная неустойчивость; навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, снижение самооценки и т. д.

### **Социальные признаки:** возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, с учителями, со сверстниками; проблемы экономические, т.к. много денег приходится платить за такое удовольствие; проблемы с правоохранительными органами при совершении правонарушений для добычи денег; пренебрежение личной гигиеной, неряшливость.

### **Духовные признаки**: потеря смысла реальной жизни. Жизнь становится ненужной, пустой, лишенной всякого смысла, что приводит к духовному обнищанию.

### Это плата за овладение современными возможностями связи людей между собой, другая сторона цивилизации, лишившая нас чего-то невидимого, но столь ценного — неспешной переписки вместо электронной почты, тишины библиотек вместо адаптированных файлов, прогулок с друзьями вместо ожидания «дешевого» ночного времени связи, и еще многого другого.

### **[Технологии, помогающие сохранить здоровье при работе с компьютером](http://obuchonok.ru/node/725)**

### Развитие новых технологий обучения в школе требует хорошего знания персонального компьютера. Изучить самостоятельно работу во многих программах довольно – таки сложно.

### Надо иметь достаточно сильную мотивацию, чтобы в одиночку постичь «неизведанное». Но все – таки лучше сделать компьютер не средством развлечения, а инструментом для обучения. В этом учащимся поможет школа.

### По статистике отмечается рост числа персональных компьютеров у учеников дома, но это пока никак не влияет на их здоровье. Я предполагаю, что школьники соблюдают нормы работы за компьютером дома. В школе уделяется огромное внимание технологиям, помогающим сохранить здоровье.

### Отношение учителей к появлению у школьников персональных компьютеров практически однозначно: машина создана не для развлечений, а для работы. Дети должны, в первую очередь, пополнять свои знания, а не играть.

### Конечно, есть игры, которые развивают память и мышление, но современные подростки чаще всего предпочитают различные «стратегии и др.». А это отрицательно сказывается на их психике и работоспособности.

### **Комфортное рабочее место**

### Место за компьютером должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза.

### Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.

### **Специальное питание для глаз.**

### **Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза:** чернику, черную смородину, морковь.В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогает настой или отвар шиповника, клюква.

### **Гимнастика для глаз**

### Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаз.Трудно сказать, насколько они действенны.Наверное, лучше те же 10 минут отдохнуть по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха.

### **Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит** для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения.Желательно выполнять "глазной" комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению.Гимнастика для глаз обычно занимает не более пяти минут.

### **[Анкетирование среди школьников](http://obuchonok.ru/node/728)**

### Среди учащихся нашей школы **я провела анкетирование**.Всего было опрошено человека.Проанализировав данные, **я получила следующие результаты:**Большинство учащихся (96%) имеют дома компьютер.

### 93% учеников проводят за компьютером 1-2 часа в день, а 3% - более 4-х часов в день, что недопустимо в таком возрасте.

Я выяснила, что 47% ребят начали играть на компьютере с раннего возраста – с 6-7 лет, 24% - с 8-9 лет, 22% - с 10-14 лет не играют на компьютере 3%.

###  15% опрошенных школьников ответили, что у них есть постоянное желание играть в игры. Вероятно, эти ученики склонны к Игромании. 59% ответили, что у них нет тяги к компьютерным играм, 26% - затрудняются ответить.

80% учеников могут оторваться, от компьютера 16% не могут 4% затрудняются в ответить

**

12% учеников предпочли общение по электронной почте, 82% - предпочитают
общение с другом наяву, 6% - не важно, как общаться.

**

46% ребят выбрали компьютер вместо катания на коньках. 49% учеников больше по душе коньки, а 5% затрудняются в ответе.

**

11% ребят делают домашние дела не отходя от компьютера. 84% школьников не связывают свои домашние дела с компьютером. 5% ребят когда как.

### 88% учеников проводили ночь за компьютером. 12% не сидят за компьютером ночью.

### 97% школьников прейдя домой делают домашние дела потом уже за компьютер. Но всё же 3% сразу садятся за компьютер.

### 22% учеников забывают даже кушать и чистить зубы, а 76% не такие забывчивые.

###

###

###  В ходе анкетирования я постаралась выяснить, пребывали ли школьники в плохом, раздраженном настроении, если был сломан компьютер?6% детей пребывают в раздраженном настроении, не могут ничем заняться, 94% - не испытывают зависимости.

###

###  На вопрос, конфликтовали ли вы с родителями, угрожали им, шантажировали их в ответ на запрет сидеть за компьютером, 91% ответили, что, не конфликтовали и не угрожали, а 9% ответили, что вступают с родителями в конфликтные ситуации из-за запрета «общения» с компьютером.

###

###

###  Большая часть (53%) предпочитают компьютер вместо чтения книг и разгадывания логических заданий.

###

### 68% учащихся думают, что за компьютером можно сидеть один час. 28% утверждают, что можно сидеть 2 часа, а 4% 10 часов.

###  Устают глаза при работе с компьютером у 69% опрошенных учеников, у 27% глаза не устают, а 4% не придают значения этому.

###  42% учеников заботятся о своем здоровье – делают гимнастику для глаз, иногда и не делают 58%.

### Большинство учащихся знают угрозы компьютера.

###  На заданный вопрос: в какие компьютерные игры вы предпочитаете играть? 40% ответили, что предпочитают играть в бродилки, 24% предпочитают стратегии, 36% предпочитают логические игры.

### С компьютером у 57% интеллект повысился, у 35% остался на том же уровне, а 8% не замечают этого.

### Ученые проводят параллель между частым использованием компьютера и резким ухудшением зрения у подростков. Однообразная и длительная работа за компьютером приводит к чрезмерному напряжению глаз и проблемам с фокусировкой.

### Симптомы проявляются в виде головных болей, неприятных ощущений в глазах, расплывчатости изображения. Но, как это ни странно звучит, дети быстро адаптируются и, скорее всего, просто не обращают внимания на проявившиеся симптомы.

### Проводя исследования, я выяснила, что у 69 % опрошенных проявляются подобные симптомы, но они либо не обращают на это внимания, либо немного отдыхают.

### **Выводы исследовательской работы**

### Исследуя литературу по вопросу влияния компьютера на здоровье школьника, я сделала вывод, что компьютер хоть и облегчает человеку жизнь, но в то же время может вызвать серьезную зависимость.

### Погружаясь в виртуальный мир, человек как бы отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим. И особенно уязвимы в этом плане дети и подростки, которые еще не сформировались как личности и легко поддаются пагубному влиянию. Тем более, что компьютерный мир так заманчив, красочен и моден.

### В отношении некоторых игр у подростков формируется зависимость, подобная наркотической. Многие компьютерные игры вызывают агрессивный настрой, но есть и такие, которые развивают положительные качества.

### Работа по вопросу влияния компьютера на психическое здоровье учеников велась в течение года. Вопросы и проблемы, поднятые в моей работе, привлекли внимание моих одноклассников.

Пока симптомы психической зависимости никак не проявляются у учеников нашей школы, но я думаю, что это может быть связано с не очень откровенными ответами на вопросы анкеты, с несовершенными способами исследования.

### **Вопросы, связанные с компьютерной зависимостью, очень интересуют меня**, потому что каждый должен знать, как уберечь себя от негативного влияния компьютера.

### **В ходе работы я научилась** проводить анкетирование, обрабатывать и анализировать полученные данные, составлять диаграммы, быстрее печатать.**Я провела профилактическую работу** среди учащихся нашей школы. Она включала в себя распространение памятки с комплексом упражнений для глаз и мышц шеи. (приложение №2)

### **Я удовлетворена результатом своей работы.**

### **[Список использованной литературы](http://obuchonok.ru/node/730)**

### 1. Г.Л. Билич, Л.В. Назарова / Основы валеологии / С.-Петербург МСМХС, 1998г.

### 2. И.А. Ермилова /Собираетесь в школу? Тренируйте глаза!/ И.А. Ермилова //Здоровье школьника – 2008 - №8, стр.56.

### 3. И.А. Ермилова /Ограничьте просмотр передач!/ – 2008 - №8, стр.22.

### 4. С.В. Попов / Валеология в школе и дома./ С.-Петербург «Союз», 1997г.

### 5. В.П. Леонтьев «Новейший самоучитель. Компьютер + интернет»,Харьков, 2011.

### 6. В.П. Леонтьев /Компьютер. Настольная книга школьника/.

### Приложение №1

### Анкета для выявления влияния компьютера на школьника.

### 1. Сколько часов в день вы сидите за компьютером?

### а) 1 час; б) 2 часа; в) от 4 до 10 часов

### 2. С какого возраста вы играете на компьютере?

### а) с 4 лет; б) с 7 лет; в) свой вариант ответа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### 3. Есть ли у вас постоянное желание играть в игры?

### а) да; б) нет; в) не знаю

### 4. С лёгкостью можете оторваться от игры?

### а) да; б) нет; в) не знаю

### 5. Какое общение вы предпочитаете?

### а) общение по электронной почте; б) с другом наяву; в) не важно как

### 6. Может ли заменить вам компьютер катание на коньках?

### а) да; б) нет; в) не знаю

### 7. Вы кушаете, пьете чай, готовите уроки у компьютера?

### а) да; б) нет; в) когда как

### 8. Проводили вы хоть одну ночь за компьютером?

### а) нет; б) да;

### 9. Придя домой, вы сразу садитесь за компьютер?

### а) да; б) нет;

### 10. Вы забывали чистить зубы и кушать, заигравшись за компьютером?

### а) да; б) нет; в) не придаю значения

### 11. Пребывали ли вы в плохом, раздраженном настроении, не могли

### ничем заняться, если был сломан компьютер?

### а) да; б) нет

### 12. Конфликтовали вы, угрожали, шантажировали в ответ на запрет сидеть за компьютером?

### а) да; б) нет

### 13. Что вас больше всего интересует?

### а) компьютер; б) чтение книг; в) разгадывание логических заданий

### 14. Сколько часов рекомендуется сидеть за компьютером?

### а) 1 час; б) 2 часа; в) 10 часов

### 15. Устают ли глаза при работе с компьютером?

### а) да; б) нет; в) не придаю значения

### 16. Вы делаете гимнастику для глаз?

### а) да; б) нет; в) как получится

### 17. Вы знаете, какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью?

### а) да; б) нет; в) мне все равно

### 18. В какие игры вы предпочитаете играть?

### а) бродилки; б) стратегии; в) логические

### 19. С приобретением компьютера твой интеллект:

### а) повысился; б) остался на том же уровне; в) не замечаю

### Приложение №2 **Памятка.**

### Даже человеку с хорошим зрением **необходим отдых для глаз**. Иначе после напряженной работы могут появиться такие симптомы, как **сухость глаз**, покраснение, ухудшение зрения вдаль.**1. Сначала — отдых**

### *Упражнение Пальминг для глаз***Пальминг**Сядьте прямо, расслабьтесь. **Прикройте глаза таким образом:** середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу.

### Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет.Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

### Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь, доставляющее вам удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас все поздравляли с днем рождения, звездное небо…

### После выполнения упражнения постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.

### ***Упражнение Письмо носом для шеи и глаз*2. "Письмо носом"**Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (замедляется процесс кровоснабжения).

### Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать в воздухе. Напишите разные буквы, названия городов и стран. Нарисуйте домик с дымом из трубы, просто кружочек или квадратик.

### *Упражнение Сквозь пальцы для глаз***3. "Сквозь пальцы"Расслабление глаз** может быть достигнуто за счет того, что вы смотрите, не концентрируясь на чем-то одном. Его можно выполнять сидя, лежа, стоя. Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы.Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут "проплывать" мимо вас: вам должно казаться, что они движутся. Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми **Сделайте упражнение 20–30 раз**, дышите при этом свободно, не напрягайтесь.**4. Глубоко и медленно вдыхая** (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное

### ***Упражнение Сквозь пальцы движения глазами***положение и закройте на несколько секунд.Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа.Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

******

### *Упражнение движение глаз по углам*

### Упражнение движение глаз кругами**5. На вдохе медленно поверните глаза вправо**("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево. Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.**6. На вдохе посмотрите в правый верхний угол** и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.Повторить упражнения, начав с левого верхнего угла.

### **7. Вдыхая, опустить глаза вниз** и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов. При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрыть после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд.Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки.В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут).